Przewodnik gimnastyczny.

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ“

we LWOWIE

Rok I. Lwów 1. Kwietnia 1881. Nr. 1.

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
Administracya we Lwowie l. 7, ul. Kurkowa.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza i Milikowskiego.

Przedpłata miejscowa:		zamiejscowa:
rocznie	1 złr. 20 ct. austr. wal.	1 złr. 30 ct.
półrocznie	60 ct. austr. wal.	65 ct.

Inseraty po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

OD REDAKCYI.

Lwowskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół“ utrzymujące od lat czternastu szkołę gimnastyczną dla młodzieży, postanowiło na ostatniem Walnem Zgromadzeniu swoich członków, rozpocząć w roku bieżącym wydawnictwo czasopisma, poświęconego wyłącznie rozpowszechnianiu wiadomości, odnoszących się głównie do teoryi gimnastyki, t. j. umiejętnego zapatrywania się na znaczenie i wpływ systematycznie wykonywanych ćwiczeń cielesnych na rozwój sił fizycznych i zdrowie. Jakkolwiek bowiem nauka gimnastyki doczekała się, że i u nas zaczęto ją w ostatnich czasach do szkół wprowadzać, uznanie to jednak nie na zbyt silnej widać jeszcze ugruntowało się podstawie, jeżeli nie wszędzie uznano ją dotąd za przedmiot obowiązkowy, ale jak n. p. w szkołach średnich, zostawiono uczenie się jej dowolnemu uznaniu rodziców i uczniów. — Jest to naszem zdaniem naturalne tylko odbicie tych dość powszechnie jeszcze u nas panujących przekonań, że gimnastyka — to niebezpieczna sztuka łamania, potrzebna raczej dla zawodowego kształcenia majtków, straży pożarnej, linoskoków lub innych podobnych zajęć, aniżeli dla ludzi, którzy z zawodami takiemi nie mają i nie będą mieć i później w życiu nic wspólnego.

Tak przecie nie jest — gimnastyka bowiem z fizyjologicznego i higienicznego punktu uważana, jest potrzebą każdego bez wyjątku ludzkiego ustroju, szczególnie w okresie wzrastania tegoż, przyczynia się bowiem wiele do rozwijania się szybkiego sił fizycznych, człowieka i utrzymania zdrowia jego w czerstwości.

Racyjonalno-higieniczna szczególnie gimnastyka, opierająca się na systemie ruchów wszystkich poszczególe mięśni całego ustroju, wykonywanych w jednej mierze, jest i winna pozostać na zawsze cennym i nader ważnym czynnikiem w wychowywaniu fizycznem młodzieży, jeżeli zdrową duszę mieć i kształcić chcemy w zdrowem ciele.

Jeżeli starzy Grecy i Rzymianie nierównie mniej i później od nas kształciwszy swą młodzież umysłowo, przywiązywali tyle wagi do obowiązkowych ćwiczeń gimnastycznych w jej wychowywaniu, to my za to nie zbyt wielce do nich pochopnymi się okazujemy; nieoddawna bowiem dopiero wprowadzono do szkół naszych gimnastykę. A przecież dzisiejszy kierunek tychże, opierający się głównie na kształceniu umysłu młodzieży i przeciążaniu jej często nad wiek i siły naukami, wymagającemi tak w szkole jak i w domu życia przeważnie siedzeniowego, t. j. bez ruchu, winien nas silniej jeszcze zachęcać do kładzenia tem większego nacisku w wychowywaniu na ćwiczenia gimnastyczne, ażeby niemi chociaż w części przynajmniej równoważyć przeciążanie umysłowe młodzieży, t. j.: usuwać od niej, o ile można szkodliwe zawsze zrywanie równowagi w kształceniu sił przyrodzonych człowieka. Słusznie bowiem powiada w tym względzie uczony Jędrzej Śniadecki: „że powszechna nieuwaga na przyzwoite każdej władzy użycie, tudzież na potrzebną umysłowych z cielesnemi równowagę, jest przyczyną, iż największa część wychowań chybia swego celu. Dla tego też dzisiaj w wyższych mianowicie towarzystwa klasach, gdzie się jedynie kształceniem umysłu zajęto, bez najmniejszej wagi na wychowanie fizyczne, bez względu na siły i

zdrowie człowieka, tak mało mamy ludzi, bo to co tam natrafiamy, są po większej części umysłowe mary albo rozumujące cienie...... Obejrzyjmy się więc, woła mędrzec nasz dalej, na starożytne narody, które wydały tyle zadziwiających genjuszów, które doszły najwyższego stopnia każdego rodzaju sławy; czyż nie były winne one owej czerstwości i mocy ciała, owej zadziwiającej odwagi, owej zaszczytnej wielkości duszy, zaprowadzonej powszechnie gimnastyce? Ich rycerze są względem nas olbrzymy; ich mędrcy, prawdziwej tęgości umysłu niezrównane wzory. Jakże płody naszych mędrców wywiędłych i wiecznie w gabinetach zapartych, dalekie są od owej męzkiej mocy i jędrności, od owego porywającego zapału, od owej niezrównanej dokładności, nad jaką zdumiewamy się w pismach Greków i starożytnych Rzymian". *)

Przytaczając ten głos uczonego naszego rodaka z przed sześćdziesięciu laty, domagający się równowagi w rozwijaniu władz duchowych i cielesnych człowieka, unikać chcemy w uznaniu tem ważność gimnastyki równie jak i on wszelkiego przeceniania kształcenia sił fizycznych człowieka, bo jednaki z nim żywimy wstręt do ludzi „którzy bujność ciała a mianowicie mięśni do kolosalnej podnosząc wielkości i olbrzymiej potęgi, puszczają odłogiem wszystkie umysłowe władze i stają się istotami bez myśli i czucia, które całe życie swe ograniczając do mięśni — w nie je przelewają, których władza rozumowana jest w pieści, a chwała i wielkość w jedzeniu". **)

Chcemy i domagamy się za Jędrzejem Śniadeckim, ażeby człowiek, „który nie jest ani machiną, ani czystym duchem, czyste serce i niepokalaną duszę nosił w czerstwem i kształtnem ciele" ***) t. j. miał i czuł w sobie siłę, odwagę i wytrzymałość do przetapiania swych podniosłych myśli i szlachetnych uczuć, na żywe czyny. Pragniemy słowem, aby młode pokolenie nasze, kształcąc umysł swój i charakter, kształciło zarazem i swe siły fizyczne. Ponieważ jednak ten ostatni punkt w wychowywaniu obecnem, jest wielce zaniedbywany, a gimnastyka stanowi jeden z dzielnych na to środków zaradczych, przeto postanowiliśmy, chociaż za pomocą skromnego na początek pisma, przyczyniać się o ile można, do gruntowniejszego i coraz lepszego pojmowania znaczenia i ważności gimnastyki w ogóle, a w szczególności jako czynnika wychowawczego. — Chcemy bowiem, aby wszyscy ci, którzy praktycznie obznajmiają się już z ćwiczeniami gimnastycznemi, obznajmiali się też i z umiejętną t. j. teotyczną ich stroną W tym też celu pismo nasze, pomieszczać będzie artykuły:

1. Z Anatomii, fizyjologii i higieny ruchów, t. j. z tych mianowicie części tych nauk, które mają bezpośredni związek z gimnastyką.
2. Z teoryi gimnastyki, obejmującej różne rodzaje tejże i sposoby wykonywania pojedynczych ćwiczeń.
3. Z dziejów powszechnych gimnastyki.
4. Z dziejów gimnastyki w Polsce.
5. Sprawozdania z czynności lwowskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół" i utrzymywanej przez nie szkoły gimnastycznej we Lwowie, jakoteż i z innych instytucyj gimnastycznych polskich.
6. Sprawozdania z czynności Towarzystw i szkół gimnastycznych w Europie.
7. Krytyka, sprawozdania i bibliografija dzieł gimnastyce poświęconych.
8. Kronika miejscowa i zagraniczna.

W przeprowadzeniu planu tego w wykonanie mamy zapewnione łaskawie współpracownictwo i poparcie poważnego grona naszych higienistów, lekarzy, pedagogów i gimnastyków a mianowicie przyrzekli współpracownictwo swe:

Pp. *Józef Abgarowicz. Feliks Baczakiewicz* prof. gimn., *Bolesław Baranowski* insp okr. szkolny, Dr. *Jan Chądzyński* prymar. szpitala powsz., *Franciszek Drebszak* naucz. gimn, *Antoni Durski* naucz. gimnastyki w szkole „Sokoła", *Antoni J. Dziędzielewicz, Józef Dziędzielewicz* adj. Sąd. w Tarnopolu, *Aleksander Gędłek* naucz. gimn. w Krakowie, Dr. *Kazimierz Grabowski* docent higieny na uniw. Jagiell., Dr. *Stanisław Janikowski* prof. wszech. Jagiell., MDr. *Jarnatowski* w Poznaniu, MDr. *Władysław Jasiński, Walenty Kowalówka* dyr szkoły Konarsk., MDr. *Władysław Krajewski*, MDr. *Bolesław Lutostański* w Krakowie, Dr. *Kazimierz Łuczkiewicz* w Krakowie, MDr. *Edward Madejski* naucz. gimnastyki w Seminaryum naucz. i kierownik zakładu ortopedycznego, *Stanisław Majewski* Dyrektor Zakł. gimn. w Warszawie. MDr. *Stanisław Markiewicz, Karol Maszkowski* prof. polit. lwowskiej. Dr. *Fryderyk Pappée*, MDr. *Antoni Pawlikowski*, MDr. *Wenanty Piasecki*, MDr. *Seweryn Robiński* z Berlina, MDr. *Edward Sawicki* prym. szp. powsz., MDr. *Stella Sawicki* insp. szp. powsz., *Zygmunt Sawczyński* radca szkoln., dyrekt Semin. męzk we Lwowie, *Michał Szklarz* prof. gimn w Bochnii *Józef Supiński* radny m. Lwowa, MDr. *Apolinary Tarnawski*, Dr. *Mirosław Tyrsz* redaktor pragskiego „Sokoła", *Aleksander Weiss* naucz. gimn. w Rzeszowie, Dr. *Józef Żuliński* prof. Sem. żeńskiego.

Wsparci takiemi siłami żywimy niezłomne przekonanie, że usiłowania nasze znajdą obywatelskie poparcie wszędzie tam, gdzie one mogą przynieść pożytek, a to daje nam otuchę, że wielkie trudności, jakie **pierwsze polskie czasopismo gimnastyczne** będzie miało do przezwyciężenia, pokonać i zadanie nasze spełnić zdołamy. Zadaniem tem będzie: *rozpowszechniając rzetelne i zdrowe pojęcia o znaczeniu gimnastyki, rodzinom dać pismo, w któremby znalazły pomoc w pełnieniu głównego swego obowiązku, wychowania czerstwego i dzielnego pokolenia, — szkole i ćwiczącym się zastąpić poniekąd podręczniki w tym przedmiocie, a w młodzieży wzbudzić zamiłowanie do cielesnych ćwiczeń i przypomnieć jej obowiązki, jakie na niej ciężą w tym względzie*.

Ażeby te różnostronne kierunki zadania naszego mogły być należycie spełnione, nieodzownem jest jaknajwiększe rozpowszechnienie pisma w kraju, w rodzinie, a przedewszystkiem w szkole. Dla tego postanowiło Towarzystwo nasze, ustanowić cenę prenumeraty jaknajprzystępniejszą, ażeby *„Przewodnik Gimastyczny"* znalazł się nietylko w ręku samych Członków Towarzystwa, ale w ręku wszystkich naszych ojców rodzin, nauczycieli, słowem w ręku każdego, komu sprawa wychowania, zdrowia i pomyślności narodowej nie jest obojętną, a przedewszystkiem żeby się stał przystępnym dla uczącej się młodzieży w ogóle, a w szczególności dla licznej młodzieży szkolnej, uczęszczającej do gimnastycznego zakładu naszego Towarzystwa. Chcąc zaś jeszcze bardziej ułatwić jej nabycie czasopisma, **zniżamy dla niej prenumeratę roczną** tak miejscową jak zamiejscową, **na kwotę 1 złr., półroczną na 50 ct. a. w.**

GIMNASTYKA WE FRANCYI.

W XXIV. roczniku poważnego czasopisma naukowego *Revue scientifique* umieścił p. E. Dally artykół „o gimnastyce", w którym w sposób właściwy pisarzom francuskim w kwestyjach naukowych, w treściwem, a jędrnem przedstawieniu

---

*) O fizycznem wychowaniu dzieci.
**) Tamże.
***) Tamże.

nie tylko dał pogląd na historyczny i dogmatyczny rozwój gimnastyki i jej społeczne znaczenie w ogóle, ale zarazem skreślił rozwój jej i stan obecny we Francyi. Rzecz ta, traktowana ze stanowiska ściśle naukowego, ma dla nas podwójne znaczenie, nadaje się bowiem wybornie do celu, jaki dziś przedewszystkiem mamy na oku tj. do jasnego pojęcia znaczenia i zadań gimnastyki w ogóle, a powtóre nastręcza czytelnikom naszym sposobność do zapoznania się ze stanem tej sprawy w państwie, które, jak wspomniany autor sam przyznaje, od niedawna dopiero zwróciło na tę stronę należytą uwagę i ubolewa nad tem, że się przez sąsiadów dało wyprzedzić, a które przecież dla nas chyba zazdrości godnem mogłoby być ideałem.

Ze wszystkich instytucyj helleńskich — powiada E. Dally — które odrodzenie nauk w ciągu ostatnich stuleci powołało do życia, gimnastyka jest tą, o którą najmniej troszczą się uczeni i mężowie stanu. Chociaż już wcześnie stała się przedmiotem prac uczonych; pomiędzy któremi pierwsze miejsce zajmuje *Mercurialis Veronensis „De arte gymnastica“* (1668) to jednak dopiero pod koniec ubiegłego wieku, spotkać się można z rzetelnemi usiłowaniami wznowienia tej wiedzy. Dopiero za pośrednictwem pedagogii, pod wpływem Rousseau'a Pestalozziego, Besedowa i Guthsmuthsa wystąpiła gimnassyka bardzo nieśmiało na pole praktyczne. Wiek odrodzenia był więc w tym względzie wielce niewiernym uczniem starej Grecyi.

Kto nie zrozumiał, że podstawą gimnastyki w Grecyi było piękno kształtów i że tego piękna posiąść nie można jak tylko nieustannem kształceniem ciała, ten nie pojął wcale realnego życia Hellenów. Grek poczynał gimnastykę w wieku młodzieńczym, a jakikolwiek obrał w życiu zawód ona towarzyszyła mu do późnej starości. Szkoda wielka, że nowoczesna cywilizacyja idei tej — pomijając kilku jej gorących wyznawców — sobie nie przyswoiła. Od stu lat kwestyja cielesnego wychowania postępuje iście żółwim krokiem. Na szczęście w rozmaitych stronach ziemi pojawili się mężowie, którzy całe swe uzdolnienie i życie poświęcając walce przeciw ogólnej obojętności, głosili ową ideę tak wielkiej doniosłości i pożytku, usiłując stworzyć wśród nowoczesnej cywilizacyi, ów system fizycznego wychowania, jakiego zamierzchłą tradycyą przekazała nam Grecyja.

Nie możemy tu opisywać kolei, jakie przechodziła ta sprawa. Wystarczy nadmienić, że Jahn w Niemczech (1810), Ling w Szwecyi (1812), Clias w Szwajcaryi, Amoros w Hiszpanii (1814) i we Francyi (1816) usiłowali nawet z pewnem powodzeniem, wprowadzić gimnastykę w obyczaje swego czasu. Kilka lat później Triat urządził z początku w Brukseli, później w Paryżu prawdziwy wzór nowoczesnego gimnazium.

Tymczasem uczniowie i następcy Amorosa, Argy Laisné, Ferandy Rockenpot rozwijali gimnastykę wojskową w Joinville le Pont i stworzyli zakład wychowawczy wojskowy, któryby zapomocą kilku ulepszeń i uzupełnień byłby się stał pierwszorzędnym. Triat jest przy tem jedynym we Francyi, który stworzył oryginalną metodę, przyjętą i zmienioną następnie przez Paza, Soleirola, A. Dally'ego i innych.

Zakład w Joinville reprezentuje metody Szweda Cliosa i Hiszpana Amorosa, uczniów Pestalozziego. W znakomitem sprawozdaniu przedłożonem ministrowi przez Hillaireta, a ogłoszonem w r. 1866, można znaleść wyczerpujące przedstawienie stanu nauki gimnastyki w różnych punktach Europy, a praca ta i dziś jeszcze, pominąwszy zaszłe gdzieniegdzie zmiany na lepsze, zachowała całą swoję wartość.

Po pracy Hillaireta okólnik Duruy'ego z daty 9 Marca 1869 unormował naukę gimnastyki w zakładach naukowych publicznych. Ogłoszono programy wydane przez centralną komisyę dla praw gimnastyki, a w drodze rozporządzenia wprowadzono gimnastykę do planu nauk liceów i kolegiów i postanowiono, że ma być przedmiotem obowiązkowym w szkołach normalnych, a może być nim i w szkołach (gminnych) ludowych, skoro rady municypalne postarają się o stosowne środki. W każdem głównem mieście departamentów miały być ustanowione komisyje egzaminacyjne w celu wydawania świadectw uzdolntenia do nauczania gimnastyki. Komisyje te jednak weszły w życie dopiero w r. 1872, a od tego czasu komisya egzam. paryzka wydata 194 świadectw.

Od r. 1871 rząd Rzpltej. zajął się szczerze tą sprawą. Juljusz Simon przypomniał kierownikom zakładów okólnik swych poprzedników. W r. 1872 Zgromadzenie narodowe uchwaliło ofiarować sumę 100.000 fr. na wsparcie rozwoju gimnastyki w publicznych zakładach. W najnowszych czasach centralna komisyja dla spraw gimnastyki wydała plany ćwiczeń dla szkół męzkich i żeńskich, które zostaną bezwłocznie ogłoszone. Okazał się znaczny postęp w tym kierunku: na 82 bowiem liceów mamy już 78, a na 254 kollegiów 75 wyposażonych w sale gimnastyczne. Niektóre miasta, przedewszystkiem Paryż i gminy jego okręgu posiadają już zupełnnie urządzoną gimnastykę w szkołach niższych. Nakoniec mamy przeszło 100 towarzystw gimnastycznych, w których cwiczy się około 4.000 osób.

Towarzystwa te tworzą Związek towarzystw gimn. francuskich mają swój własny organ w redagowanem bardzo stosownie przez Ducreta czasopiśmie „Le Gymnaste“. Prezesem Związku jest p. Ziegler, Alzatczyk,

*

sekratarzem p. Sansbocus, a wytrwałe ich zabiegi przynoszą już piękne owoce.

W rezultacie okazuje się tedy, że nie tylko staraniem Rządu, ale i z inicjatywy prywatnej gimnastyka coraz bardziej wdraża się w życie naszego społeczeństwa.

Taki był stan rzeczy, gdy p. Georges, członek centralnej komisyi dla spraw gimnastycznych, przedłożył Senatowi następujący projekt ustawy:

„Art. 1. Nauka gimnastyki jest obowiązkową we wszystkich męzkich zakładach naukowych państwowych, okręgowych i gminnych.“

„Art. 2. Nauka ta odbywać się będzie według programów wydanych przez ministra oświaty stosownie do potrzeb zakładu.“

„Art. 3. Sprawozdanie z postępu ma być składane co najmniej 2 razy do roku i będzie co do zakładów tą ustawą objętych dołączone do corocznego budżetu“

„Art. 4. Przepis art. 2. z ustawy z d. 15 Marca 1850 dotyczącej nauki gimnastyki w zakładach publicznych zostaje uchylony.

Postanowienie przechodowe i ustawa niniejsza wejdzie w życie po upływie 2 lat.“

Sprawozdawca komisyi p. Barthelemy Saint Hilaire wywiązał się ze swego zadania tak, jak się tego można było spodziewać po człowieku, który o d lat 50 śledził rozwój gimnastyki i wpływał nań piórem i słowem. Po kilku poprawkach stylistycznej natury, przyjęto ustawę w pierwszem czytaniu jednogłośnie. Bezsprzecznie też ze stanowiska tych, którzy nastają na prawidłowy i powolny rozwój spraw społecznych — jaką jest gimnastyka jako kwestyja społecznej higieny — nigdy chyba projekt ustawodawczy nie dawał lepszych rękojmij, co do łatwości wykonania i trwałości o jakie zawsze chodzi przy wprowadzeniu instytucyi obowiązkowej.

Powaga tradycyi, długie zapomnienie w okresie dziejów średniowiecznych, naukowe odrodzenie; względy utylitarne w sądzie z wymaganiami fizyjologii i celem patryjotycznym, przychylność opinii publicznej i mała z tej strony inicjatywa; nakoniec skuteczne poparcie rządu, oto okoliczności, które dowodzą, że projekt senatora Georges był na czasie.

Wypada teraz zastanowić się nad tem, czyli środki, jakimi rozporządza Rzplta odpowiadają, i czy odpowiedzą legalnym wymaganiom ustawy?

P. Hilairet, we wspomnianem przez nas sprawozdaniu określa gimnastykę jako „umiejętność racyjonalną o ruchach ciała.“ Wytyka on jej jako cel: „prawidłowy rozwój ciała i wyrównanie wszystkich sił ustroju.“ P. Barthélemy Saint Hilaire powiada natomiast prościej ale może bardziej przekonywująco, „że gimnastyka jest ogólnem kształceniem ludzkiego ciała,“ a dodaje „że wywiera ona na ciało ten sam skutek, jak nauka na inteligencyę i umysł.“ Oba te określenia dopełniają się wzajemnie tak w teoryi jak i w życiu. Idzie o to, ażeby poddać ćwiczeniu i kształceniu wszelkie dowolne ruchy ciała dla osiągnięcia tą drogą harmonii całego ustroju, a przedewszystkiem najważniejszej ze wszystkich procesów ustrojowych czynności — dobre oddechanie. Trzeba bowiem pouczać koniecznie ogół, że jest sposób używania płuc daleko pożyteczniejszy od tego, jakiego zwykle używamy; bo oddychznie zwyczajne nie jest pełnem i prawidłowem, ale tylko częściowem, tj. nieodpowiednio stosownem odnośnie do ogólnego stanu mięśniowego itd. Następnie idzie o to, ażeby zapomocą mięśni wywołać stosownne do ich układu ruchy we wszystkich stawach a w szczególności takie, jakie zbyt rzadko i tylko stucznie wykonywamy, a to dla tego, ażeby módz poznać i oznaczyć należytą postawę dla każdego wytężenia i zużytkować jaknajkorzystniej system dzwigń zapomocą których wykonywamy ruchy. W końcu idzie nam o to, a cel ten jest najważniejszym, ażeby wcześnie przyzwyczaić mięśnie do wywoływania w mózgu i w mleczu pacierzowym takiej pobudzalności, któraby pewną jakąś pracę mięśniową nie wyczerpywała nagle ruchowego zródła mózgowo-nerwowego.

Dodajemy nadto jeszcze, że kto zawczasu nie przyzwyczaił ciała zapomocą wielkich marszów, biegu i ustawicznego wytężania się, ten rzadko kiedy wytrzyma trudy długotrwałe jak np. wojenne. (Dok. nast.)

Zarys systemu ćwiczeń gimnastycznych

przez

Antoniego Durskiego.

Każda nauka, którą się ma traktować umiejętnie, winna być ujęta w pewien stały, jasny i rozumowy system, na podstawie którego rozwój tejże jest tylko możliwy. Podobnie ma się rzecz i z nauką gimnastyki, której rdzeniem i rzecby można istotą są najrozmaitsze możliwe ruchy ustroju fizycznego i jego części składowych, które uporządkowane i do wytkniętych celów stosowane zowiemy „ćwiczeniami gimnastycznemi“.

W różnych okresach rozwoju nauki gimnastyki tworzono rozmaite naukowe systemy dla ujęcia w pewien ład i w pewne formy całego materyjału ćwiczeń gimnastycznych. Każdy z tych systemów ma swe dobre i złe strony, zależy atoli głównie na tem, aby obrać taki któryby był przedewszystkiem dokładnym, łatwym do przeglądu, jasnym i zrozumiałym.

Obieramy przeto system, który najbardziej odpowiada powyższym warunkom, a który zasadza się na tem: jakich i w jaki sposób używać, lub nie używać należy środków pomocniczych w celu wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

Przyjąwszy to, cały zasób ćwiczeń gimnastycznych rozpadnie się na następujące działy:

DZIAŁ I.

Obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez przyrządów, bez przyborów, bez pomocy lub oporu współćwiczących się; t. j. ćwiczenia, które każdy bez wszel-

kich pomocniczych środków gdziekolwiekbądź jest wstanie wykonać.

Dział ten obejmuje trzy grupy:

1. Grupę ćwiczeń wolnych.

Ćwiczenia wolne, są to zwykłe naturalne ruchy, wynikające z mechanizmu ustroju fizycznego, niewymagające żadnych przygotowań, a które wykonywamy, albo zapomocą tylko pewnych części ciała, albo też całem ciałem, zmieniając względne swe położenia do otaczającej przestrzeni.

Grupę tę dzielimy na dwa rodzaje:

a) Ćwiczenia wolne miejscowe, podczas których miejsca raz obranego nie opuszczamy i nie zmieniamy, i

b) Ćwiczenia wolne postępowe, przy których przeciwnie bezustannie, miejsce swe zmieniając, posuwamy się w różnych kierunkach, jakoto — chody, biegi i podskakiwania.

2. Grupę ćwiczeń rzędowych.

Ćwiczenia rzędowe polegają głównie na stosunku w jakim jednostki względnie do siebie i do przestrzeni znajdować się, a zarazem i zmieniać mogą; mają zaś na celu głównie to, by każda jednostka uczuła się członkiem jednej nierozerwalnej całości, aby można było większą ilością jednostek, kierować i rozporządzać jak jedną całością.

Grupę tę dzielimy na dwa rodzaje:

a) Ćwiczenia rzędowe w ścisłem tego słowa znaczeniu, które polegają głównie na tworzeniu mniejszych i większych oddziałów i na zmianach ustawień, które są prawie zupełnie podobne do ćwiczeń wojskowych.

b) Pochody ozdobne, które polegają na obliczonym z góry następstwie zmian, czy to tylko kierunków pochodu, czy też kierunków i ustawień, któremi pewien oddział symetrycznie z zasadniczego ustawienia wyprowadzamy i na odwrot w nie wprowadzamy.

3. Grupę rejów.

Rej jest połączeniem ćwiczeń wolnych i rzędowych i polega głównie na pewnym rytmicznym wymiarze czasu i ścisłem stosowaniu do niego wszelkich ruchów. Reje wykonywamy zazwyczaj przy śpiewie lub muzyce, przyczem ściśle wszystkie ruchy do danego taktu stosujemy. Reje mają wyłączne zastosowanie w gimnastyce szkolnej żeńskiej.

DZIAŁ II.

Obejmuje ćwczenia, które wykonywamy bez użycia przyrządów lub przyborów, lecz zapomocą drugich współćwiczących. Są to ćwiczenia, przy których żadnych sztucznych środków pomocniczych nie używamy, które jednakowoż sami wykonać nie potrafimy i wzywamy pomocy drugich współćwiczących.

Dział ten zawiera w sobie dwie grupy.

1. Grupę ćwiczeń biernych przy których jeden z ćwiczących zupełnie biernie się zachowuje, a drugi współćwiczący jego pojedyńczemi członkami, lub nim całym rozmaite ruchy uskuteczia, którym tenże ani nie pomaga, ani się opiera. Ćwiczenia te mają swe zastosowane w gimnastyce leczniczej, jakoto: opukiwania, nacierania, wstrząsania, ugniatania i t. p.

2. Grupę ćwiczeń czynnych, przy których dwóch, trzech lub więcej współćwiczących wzajemnie i łącznie się wspiera i pomaga sobie.

Grupę tę dzielimy na pięć rodzajów:

a) Ćwiczenia wolne towarzyskie, zupełnie podobne do ćwiczeń wolnych, z tą jednakże różnicą, że ćwiczący w różnorodny sposób się łącząc, tworzą ze sobą łańcuchowe wiązania i w nich ćwiczenia wolne wykonywają, lub też naprzemian przy trudniejszych ruchach się wspomagają.

b) Ćwiczenia towarzyskie w skokach. Przy ćwiczeniach tych współćwiczący nawzajem na siebie wyskakują lub się przeskakują, używając rozmaitych sposobów, przyczem przeskakiwany. albo dopomaga, lub zachowuje się biernie, zastępując niejako przyrząd gimnastyczny.

c) Ćwiczenia w podnoszeniu towarzyszy. Tu jeden z ćwiczących przedstawia ciężar pewien do podniesienia, a drudzy podnoszą go; oczywiście, iż ujęcia i położenie tych których się podnosi, jakoteż i tych którzy podnoszą, mogą być rozmaite.

d) Ćwiczenia w dźwiganiu towarzyszy. Tu ciężar ćwiczącego dzwigamy przez pewien przeciąg czasu, a sposoby, położenia i ujęcia mogą być różnorakie.

e) Ćwiczenia w budowaniu piramid. Piramidy gimnastyczne, są to żywe budowle, w których udział bierze więcej osób, a nawzajem się dźwigając, wznoszą się do znacznej wysokości.

DZIAŁ III.

Obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez przyborów, bez przyrządów, lecz z oporem drugich współćwiczących. Są to ćwiczenia, przy których, nie używając żadnych sztucznych pomocniczych środków, siła żywa drugich współćwiczących się, stanowi opór i przeciwdziałanie.

Dział ten zawiera w sobie sześć grup:

1. Grupę ćwiczeń opornych. Są to cwiczenia gimnastyki szwedzkiej systemu Linga. W gimnastyce szkolnej nie mają one zastosowania. natomiast główną rolę grają w gimnastyce leczniczej. Polegają one na wyrachowanem statecznem opieraniu się obu stron przy pewnym ruchu, nie powinny jednak nigdy zakrawać na walkę — przy której przeciwnicy mierzą swe siły — tu bowiem nie zależy bynajmniej na przemożeniu spółćwiczącego, lecz na wywołaniu statecznej energii w opieraniu się, a co za tem idzie natężaniu mięśni. Rozróżniamy tu dwa rodzaje ćwiczeń opornych.

a) Jeden ćwiczący chce wykonać pewien ruch, drugi mu się sprzeciwia.

b) Jeden ćwiczący trzyma się w pewnem położeniu, drugi stara się go z tego położenia wyprowadzić.

2. Grupę ćwiczeń mocowań. Są to ćwiczenia, w których dwóch współćwiczących, występując jako przeciwnicy, przy równych i tych samych danych, tak z jednej jak i z drugiej strony, mierzą stopień swej siły względnie dosiebie. Mocowania mogą służyć przeto jako wymiar siły jednostek, względnie do siebie.

3. Grupę walk. Są to ćwiczenia, przy których chodzi o przemożenie siły żywej przeciwnika, bez względu na równość danych z obu stron. Tu już nie ma właściwej miary stopnia siły obustronnej, lecz są tylko walki, w których więcej zręczność, rzutkość i t. z. spryt się objawia.

4. Grupę ćwiczeń zapasowych. Przy tych ćwiczeniach nietylko o przemożenie siły żywej, lecz też o obalenie na ziemie przeciwnika się rozchodzi, tak by przeciwnik do dalszej walki był niezdolnym. Są to ćwiczenia najwszechstronniejsze, wzmacniające ręce, tułów i nogi, rozwijające zręczność, chyżość, przytomność. odwagę i wytrwałość. Zasługują przeto zupełnie na miano „najpyszniejszego kwiatu“ z ćwiczeń gimnastycznych.

5. Grupę szermierki wolnej zasadzającej się na tem, by uderzeniem lub pchnięciem swych kończyn (rąk i nóg) przeciwnika uczynić niezdolnym do dalszej walki, a zarazem by się od uderzeń lub pchnięć przeciwnika zasłonić i uchronić.

Tu rozróżniamy:

a) szermierkę wolną na pięści, w której jako broni używamy zaciniętych pięści i niemi na przeciwnika nacieramy,

b) szermierkę wolną na stopy, przyczem jako broni używamy naszych stóp, któremi kopiemy i uderzamy przeciwnika,

c) szermierkę wolną na pięści i stopy, która powstaje z połączenia obu powyższych.

6. Grupę zapasów i szermierki wolnej w połączeniu.

DZIAŁ IV.

Obejmuje ćwiczenia bez przyrządów, bez pomocy lub oporu współćwiczących, lecz z przyborami. Są to ćwiczenia, które wykonywamy zapomocą rozmaitych ruchomych przyborów, jako sztucznych środków pomocniczych, a które przeważnie rękami dzierzymy; a to celem wywołania większego napięcia i sprężystości siły mięśniowej.

Dział ten zawiera w sobie dwie grupy:

1. Grupę ćwiczeń przyborowych w których użyte przybory służą nam ciągle przez pewien przeciąg czasu, inaczej mówiąc, w których przybory przy sobie utrzymujemy i od nich się nie oddalamy. Ile przyborów zna nauka gimnastyki, tyle mamy rodzajów ćwiczeń przyborowych. Przytoczymy najważniejsze: Ćwiczenia laskami drewnianemi, laskami żelaznemi, ciążkami, kulolaskami, maczugami i rozcięglami. (Są to ćwiczenia oporne, bowiem przybor jest utworzony z kauczuku lub ze skręconych sprężystych łańcuchów, który nam się opiera, jeśli go rozciągamy). Ćwiczenia obręczami, (służą przeważnie do ćwiczeń w chodzie, biegu i podskokach) i krótkiem wywijadłem, używane są przeważnie w gimnastyce płci żeńskiej.

Ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu ciężarów. Ciężary te rozmaitej wagi i budowy służą do podnoszenia i dźwigania w różnych kierunkach i położeniach, rozmaitemi chwytami, samego ćwiczącego.

Ćwiczenia maszynami. Wielorakie te maszyny rozmaicie, a nieraz bardzo dowcipnie zbudowane służą do ćwiczeń tego rodzaju, w których chodzi o przemożenie stawianego przez nie oporu. Tu należą rozmaite t. z. siłomierze, maszyny, przy których zapomocą różnie ułożonych bloków, podnosimy, pchamy i przyciągamy ciężary, stopniując odmniejszej do większej wagi. Ćwiczenia te mają swe zastosowania przeważnie w gimnastyce leczniczej.

2. Grupa ćwiczeń przyborowych, przy których ujęte przybory rzucamy od siebie w przestrzeń tak, aby dosięgnąć pewnego celu, jak największej wysokości lub oddalenia.

Grupę tę dzielimy na trzy rodzaje:

a) Ćwiczenia przyborowe, przy których przybory bezpośrednio siłą mięśni ustroju fizycznego bywają miotane. Przybory używane w tym celu są nader liczne. Najwięcej używane są: ciężary rozmaitej wagi i kształtu (kule, kamienie, worki napełnione piaskiem i t. p.) służące do rzucania w dal, oszczepy, krążki *(diskus)* służące do ciskania do celu. Balony i piłki, służą przeważnie do gier. Prócz powyższych możemy używać jeszcze do ćwiczeń w rzucaniu wszelkich uchomych przedmiotów; ćwiczenia te atoli nie wchodzą w zakres racyjonalnej gimnastyki jak n. p. rzucanie toporkami (u górali), nożami (litewskie), młotem (u Szkotów), butami (u Szwabów) i t. p.

b) Ćwiczenia przyborowe, przy których rzucamy przybory pośrednio, zapomocą narzędzi, które wspomagają i zwiększają siłę żywą. Tu należy n. p. proca przy rzucaniu kamieni, lasso używane w Węgrzech i w południowej Ameryce, palestra używana przy grze w piłkę, palenta przy grze w balon (w Włoszech), kij przy rzucaniu obręczy i t. p. Rodzaj ten ćwiczeń nie ma właściwego zastosowania w gimnastyce racyjonalnej, służy atoli ku rozrywce.

c) Ćwiczenia przyborowe, przy których pociski obcą siłą, lecz podwładną i zależną od naszej woli bywają dokonywane, a które mianujemy strzelaniem, jak n. p. strzelanie z łuku, bolca, z wiatrówki, z broni palnej i t. p. (Dok. nast.)

SPRAWY TOWARZYSTWA.

Do P. T. Członków Towarzystwa.

Wedle dawnego Ojców naszych zwyczaju, zapraszamy P. T. Członków na *święcone jajko*, o godzinie 7 wieczorem w Wielką Sobotę w sali Towarzystwa.

Dyrekcya.

Sprawozdanie Dyrekcyi. W myśl uchwały powziętej przez Wydział Towarzystwa naszego, Dyrekcya pod tą rubryką zamieszczać będzie stale wiadomości o bieżących sprawach Towarzystwa i o uchwałach Wydziału, o ile takowe Wydział w myśl §. 9 lit b. swego regulaminu do ogłoszenia przeznaczy. Mając jednak przystąpić do spraw bieżących z ubiegłego miesiąca, musimy za punkt wyjścia wziąć sprawozdanie Wydziału z czynności z czasu od 1. Listopada 1879 aż do 31. Października 1880 i przytoczyć z niego na teraz chociażby te daty, na które w następnych sprawozdaniach co chwila będziemy się musieli powoływać.*)

Towarzystwo nasze liczyło w r. 1879/80 214 Członków, z tych 14 założycieli, 120 wspierających, a 80 zwyczajnych. Prezesem Towarzystwa był p. Jan Dobrzański; zastępcą prezesa Dr. Tadeusz Żuliński; dyrektorem Dr. Kazimierz Łuczkiewicz, a następnie p. Antoni Kauczyński. Godziny ćwiczeń Członków zwyczajnych (od 6ej—8ej w poniedziałki, środy i piątki) zgromadzały:

w IV.	kwartale	1879	—	66	ćwiczących	w 6	oddziałach
„ I.	„	1880		52	„	„ 5	„
„ II.	„	„		62	„	„ 6	„
„ III.	„	„		40	„	„ 4	„
„ IV.	„	„		60	„	„ 5	„

Udział był więc w miesiącach letnich mniejszy niż w zimowych.

Ilość odbywających próbę siły (§. 3 reg. gimn.) i wyniki w zestawieniu kwartalnem, były następujące:

a) w IV.	kwart.	1879	odbywało	próbę	27	z tych było w stopniu:
b) „ I.	„	1880	„	„	36	
c) „ II.	„	„	„	„	62	
d) „ III	„	„	„	„	39	
e) „ IV.	„	„	„	„	50	

	0	I.	II.	III.
ad *a)*	0	8	17	2
„ *b)*	0	9	26	1
„ *c)*	0	14	43	5
„ *d)*	1	4	32	3
„ *e)*	2	9	33	6

*) Całkowite przedstawienie rozwoju Towarzystwa naszego, opracowane na podstawie protokołów obrad Walnych Zgromadzeń, Wydziału i na podstawie aktów Towarzystwa zamieścimy w następnych numerach „Przewodnika“.

Na podstawie zmienionego statutu, zatwierdzonego reskryptem c. k. Namiestnictwa z d 23. Lutego 1880 l. 9031, wypracował wydział Towarzystwa wszystkie regulamina tj. domowy, gimnastyczny, zdrowotny i regul. obrad Wydziału.*)

Prócz ćwiczeń wspólnych odbywali Członkowie Tow. wspólne wycieczki, z których wspominamy jedynie o wycieczce do Janowa, Gródka, Czerlan, Lubienia i na czartowską skałę.

Komitet zabawowy Towarzystwa, prócz reduty na cel budowy sali gimnastycznej, urządził trzy wieczorki towarzyskie, dwa (na Sylwestra i w 13 letnią rocznicę założenia Towarzystwa) dla Członków, a jeden dnia 6. Maja 1880 publiczny dla obznajomienia szerszej publiczności z gimnastyką towarzyską i jej metodą. Nadto zarządzał tenże komitet strzelnicą Towarzystwa, która była otwartą dla Członków w godzinach popołudniowych w niedzielę i święta. Stan utrzymywanej przez Towarzystwo szkoły gimnastycznej przedstawiał się następująco:

Uczęszczało uczyniów w r. 1879/80:

		w półroczu I.	w półroczu II.
z gimnazyum	I.	140	160
„	II.	155	193
„	III.	15	15
„	IV.	204	226
szkoły przemysłowej		119	119
razem		633	713

Na rok szkolny 1880/81 zapisało się:

uczniów gimnazyalnych	I.	185
„ „	II.	230
„ „	III.	18
„ „	IV.	328
szkoły przemysłowej		80
razem		841

Szkoła zostawała pod kierunkiem p. Antoniego Durskiego; nauczycielami byli p. Edmund Cenar i Wiktor Tyblewicz.

Nawiązując do powyższego przedstawienia stan obecny wspominamy przedewszystkiem, że wybrany na Walnem Zgromadzeniu Wydział na r. 1881 uchwalił dla grona nauczycielskiego w myśl §. 26. l. h. statutu osobną instrukcyę, i wprowadził praktyczny kurs dla nauczycieli gimnastyki. Na kurs ten mogą uczęszczać tak Członkowie Towarzystwa jak i nieczłonkowie pragnący przysposobić się praktycznie na nauczycieli gimnastyki lub uzupełnić wiadomości swe teoretyczne zapoznaniem się z praktyką nauczycielską gimnastyki wychowawczej i towarzyskiej. Opłata roczna wynosi 3 zł. w. a.; tygodniowo przypadają dwie godziny.

Liczba Członków Towarzystwa wzrosła w czasie od 1. Listopada 1880 po dzień 31. Marca 1881 o 20 zaczem obecnie liczy Towarzystwo ogółem członków 234.

Najświeższa próba siły Członków wykazuje w stopniu najwyższym 67 punktów, w najwyższym 16 $^3/_4$. Stan szkoły gimnastycznej w pierwszem półroczu 1880/1 był następujący:

Godziny nauki: codziennie od 4—6, nadto we wtorki czwartki i soboty od 7—8 dla uczniów szkoły przemysłowej. Próba siły wykazuje w stopniu najniższym 34$^1/_2$ punkt., w najniższym 0.

Na drugie półrocze zapisało się ogółem uczniów 726, a mianowicie:

z I. gimnazyum		152
II.	„	192
III.	„	16
IV.	„	284
szkoły przemysłowej		82
razem		726

**) Regulaminy domowy, gimnastyczny i zdrowotny, otrzymac może każdy Członek Tow. bezpłatnie w biurze Towarzystwa.

KRONIKA.

† W bieżącym roku poniosło Towarzystwo nasze dwie boleśne straty w osobie śp. Kornela Krzeczunowicza i Szymona Krawczykiewicza, którzy należeli do grona Założycieli Towarzystwa i byli członkami jego nieprzerwanie aż do końca życia. Ostatni pełnił nadto w Towarzystwie godność Rewidenta.

W dowód żalu i czci Towarzystwo złożyło na grobie śp. Szymona Krawczykiewicza wieniec. Cześć ich pamięci!

Nauka gimnastyki i ankieta szkolna w Krakowie. Petycyę wniesioną dnia 7. czerwca 1880 r. przez Towarzystwo lekarzy galicyjskich do Wysokiego Sejmu krajowego, w sprawie reformy higienicznej szkół, Wydział krajowy przesłał ankiecie szkolnej obradującej od kilku miesięcy w Akademi umiejętności w Krakowie. Przewodniczący w ankiecie prezes Dr. Majer, zażądał opinii prof. Janikowskiego, który po naradzie z Dr. Dr. A. Grabowskim i B. Lutostańskim ułożył memoryał, z którego przytaczamy tu w całości §. 6. jako dotyczący nauki gimnastyki w szkołach: „Wychowanie publiczne skierowane jest u nas prawie wyłącznie do rozwoju umysłu; jednakże dla szlachetnych tych celów nie należałoby zapominać o rozwoju fizycznym uczniów, ale owszem starać się o tenże z równą gorliwością, a to nadając gimnastyce wybitniejsze stanowisko w systemie wychowania.

Wprawdzie gimnastyka przyjęta jest dzisiaj jako osobny przedmiot do programu szkół naszych, lecz tylko jako przedmiot nadobowiązkowy, do którego najmniejsze przywiązuje się znaczenie i od którego może się każdy uczeń z największą łatwością uwolnić, a w skutek niedostatecznego ocenienia wartości gimnastyki w naszym kraju, liczba starających się o uwolnienie jest znaczna. Gimnastyka powinna być przedmiotem obowiązkowym, od którego tylko świadectwo wydane przez lekarza szkolnego, mogłoby ucznia stale lub czasowo uwolnić; a w ten tylko sposób przyczyniać się będą szkoły do rozwoju młodzieży we wszelkich kierunkach, moralnym, umysłowym jakoteż fizycznym. Nadto nie ulega wątpliwości, że ćwiczenia gimnastyczne powinny być zastosowane do stanu zdrowia i sił każdego ucznia; a zatem mają się odbywać zawsze według wskazówek danych przez lekarzy“.

(*„Przegląd Lekarski“*. Nr. 15 r. 1881.)

Gmachy i sale gimnastyczne. Ponieważ sprawa budowy własnej sali gimn. jest dla towarzystwa naszego nader ważną, nad czem od lat dziesięciu pracuje każdorczny Wydział, przeto pożytecznem będzie, jeżeli choć od czasu do czasu zaznaczać będziemy stan i podejmowane prace w tym kierunku przez Towarzystwa i zakłady gimnastyczne zagraniczne.

Berlin ma obecnie 48 sal gimnastycznych miejskich, z których 12 przypada na szkoły wydziałowe, a 36 na szkoły ludowe. Z sal gimnastycznych zwraca najbardziej uwagę t. z. wielka miejska sala gimnastyczna. Wymiary sali, a mianowicie dł. 47·6 m/, szer. 21·8 m/ i wysokość 18·75 m/, wskazują co to za gmach ogromny. W wysokości 12·5 m/ w około sali urządzona jest galerya na 1·5 m/ szeroka. Prócz tej sali gimnastycznej znajduje się jeszcze w tem samem zabudowaniu, sala szermiercza 15 m/ długa, 7·5 szeroka i 7 m/ wysoka, jakoteż 4 szatnie, każda na 9·5 m/ długa i 4·5 m/ szeroka. Urządzenie sal tych nie tylko że odpowiada wszelkim wymogom technicznym, ale jest bogate. Znajdujemy tam 20 drążków poziomych na żelaznych szynach, 8 drabin (systemu Chemnickiej fabryki) 4 wielkie, 4 średnie i 4 małe kozły, 2 wielkie, 4 średnie i 2 małe konie, 25 poręczek (stałych i przenośnych), 8 par kółek, 18 włosiennych materaców, a 27 kokosowych. Na utrzymanie tej sali łoży gmina rocznie 27.196 mark. Sala jest w razie pożaru ubezpieczna na nasumę 231·000 mark. Równie wspaniałą jest tamże budowa kr. zakładu gimnastycznego dla nauczycieli gimnastyki. Budowa zakładu jest nader starannie wykonaną, a wewnętrze jego urządzenie

wprawia w podziw nawet ludzi fachowych. Szereg sal rozpoczyna sala gimnastyczna dla dziewcząt na 20 m/ dł., 10 m/ szer. a 5 m/ wys.; do niej przylega sala gimnastyczna dla chłopców, 25 m/ dł. 12·5 m/ szer. i 8·3 m/ wys., z której przez szatnię wchodzi się do sali gimnastycznej dla dorosłych, zwanej męzką, 28 m/ dł., 14·7 m/ szer. a 8·6 m/ wysoką. Prócz tego w zabudowaniu tem znajduje się sala służąca do zapasów i do rzucania ciężarami, 8·5 m/ dł., 5·5 m/ szer. i 5·4 m/ wys. Na pierwszym piętrze jest sala wykładowa, gabinet naukowy, zaopatrzony obficie w modele sal gimnastycznych, przybory i przyrządy, jakoteż modele anatomiczne, tudzież biblioteka. Prócz tego mieszczą się jeszcze kancelaryje dyrektora, nauczycieli, jakoteż mieszkania dla uczniów.

W Lipsku sala gimnastyczna miejska szkoły przemysłowej. (40 m/ dl., 20 m/ szer. i 8 m/ wysoka) tworząca prostokąt, urządzona jest na wzór państwowej sali gimnastycznej w Stuttgardzie. Z obu boków dłuższych prostokąta przestrzeń sali na 3 m/ szeroka z boku krótszego na 6 m/ tuż koło ścian nie ma posadzki. Miejsce zupełnie wolne, służące do ćwiczeń wspólnych, podłogą kryte, jest 25 m/ dł., a 14 m/ szer. Po obu stronach sali znajduje się 32 tyk i lin służących do spinania się. Obok ustawione są 4 poziome drabiny, 3 pary kółek, w pośrodku 3 drążki poziome, koło wspinalni 2 drabiny pionowe. Prócz tego posiada sala wszelkie w użyciu będące przybory i przyrządy. Do sali przytykają 3 szatnie.

Rządowy zakład dla nauczycieli gimnastyki w Karlsruhe mieści salę gimnastyczną 39 m/ dł., 18 m/ szer. Zakład posiada: 3 drabiny poziome, 5 drążków stałych, 2 orczyki, 2 par kółek, 1 krążnik, 32 tyk pionowych ustawionych w 2 rzędy, 3 drabiny pionowe 8 tyk skośnych, 4 drab ny skośne, 3 maszty pionowe, 8 lin wiszących krótszych, 3 liny wiszące długie, 8 par stojaków do skoku, 4 kozły, 4 konie, 7 poręczy. Tuż do sali przytykają dwie szatnie, pokój dla nauczycieli, warstat i skład przyborów. Koszta tej budowy wynoszą około 50.000 złr. w. a.

Z bardzo obfitych wiadomości, jakie nadchodzą ciągle z Towarzystw gimnastycznych obcych co do budowy sal gimn. podajemy na razie tę, że gmina miasta St. Immer (Szwajcaryja), uznając potrzebę sali gimnastycznej, jakiej miasto dotąd nie miało, a której brak tak w gimnastyce szkolnej, jak w towarzyskiej dotkliwie czuć się dawał, powzięła jednogłośną uchwałę, przeznaczającą na budowę sali takiej 40 000 fr. Plany budowy już są gotowe.

Dokładne przedstawienie stanu sprawy budowy własnego gmachu w naszem Towarzystwie, zastrzegamy sobie do jednego z najbliższych numerów.

Ogólny Zjazd niemieckich nauczycieli gimnastyki i szermierki. Wydział ogólnego Zjazdu niemieckich nauczycieli gimnastyki, ogłasza zaproszenia na dziewiąty ogólny Zjazd, który się odbędzie od 7. do 9. czerwca b. r. w Berlinie. Pierwszy taki zjazd odbył się przed 20 laty za powodem berlińskiego Stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki, a w czasie tego zjazdu położono kamień węgielny pod pomnik Jahna. Program tegorocznego zjazdu jest następujący: dnia 6. czerwca b. r. wieczór powitanie i zabawa; pierwszego dnia od 9—1 godz. obrady zjazdu; od 2—5 zwiedzanie zakładów gimnastycznych i posiedzenia sekcyj; od 6—9 ćwiczenia publiczne i uczta; drugiego dnia: od 9—1 obrady zjazdu; o godzinie 3 uczta; wieczór teatr i zabawy; trzeciego dnia ogólne zebranie albo wycieczka. — Zebranie zjazdu i zabawy odbywać się będą w olbrzymim hotelu centralnym, gdzie także członkowie znajdą pomieszczenie. Ponieważ zaś ostatni zjazd niemieckich nauczycieli szermierki, odbyty 29. Lipca 1880 w Frankfurcie n. M. uchwalił, że następujący zjazd ma się odbyć w połączeniu z najbliższym ogólnym zjazdem niemieckich nauczycieli gimnastyki i stanowić jego część składową, przeto zwołano równocześnie także i zjazd niemieckich nauczycieli szermierki do Berlina. Ze zjazdem połączoną będzie wystawa praktycznych przyborów do szermierki.

Z naszej strony możemy się z Czytelnikami podzielić miłą wiadomością, że pismo nasze ma już zapewnione sobie łaskawie oryginalne sprawozdanie ze zjazdu.

Statystyka Towarzystw gimnastycznych europejskich i półn. amerykańskich. Według najnowszego zestawienia, jakie podaje „Szwajcarskie gimnastyczne czasopismo“ przedstawia się stan ten w Europie i w półn. Ameryce, jak następuje:

	Ilość mieszkańców	Liczba towarzystw	Liczba członków	Liczba ćwiczących się	1 towarzystwo przypada na mieszkańców	1 członek przypada na mieszkańców
Niemcy i niem. kraje Austryi	50,000.000	1.971	170.315	86.199	25.367	293
Ameryka Północna	39,000.000	172	11.313	6.901	226.745	3.447
Francya	37,000.000	180	18.000	6.000	205.555	2.055
Włochy	27,000.000	92	11.871	?	301.087	2.333
Niderlandy	3,800.000	50	2.944	1.510	76.000	1.290
Szwajcarya	2,600.000	119	4.000	2.600	21.850	650
Anglia	34,000.000	50	?	?	680.000	?
Szwecya	4,500.000	26	?	?	173.077	?
Belgia	5,400.000	66	7.660	5.383	81.818	704
Galicya	5,418.616*	1	234	80	5.418.016	22.957
Czechy z Morawią	—	87	8.043	2.345	—	—

Wypada nadmienić, że Galicyją dlategośmy wprowadzili w te statystyczne zestawienie, iż w żadnym z innych zaborów Polski nie ma drugiego polskiego Towarzystwa gimnastycznego. W zaborze moskiewskim, jak wiadomo, towarzystw takich nawet zakładać nie wolno, istnieją więc tam tylko nie towarzystwa ale zakłady gimnastyczne. Ale monopol ten nie tyle jest dla nas zaszczytny, ile smutny. Jeżeli bowiem Niemcy, ogłaszając powyższy wykaz, mogli o sobie ze słuszną powiedzieć dumą, iż stoją pod względem gimnastyki towarzyskiej na pierwszem miejscu, to nam zostaje za to jeden tylko obowiązek: przyznać się, żeśmy na planie tym ostatni.

Co do Czech należy dodać, że wykaz powyższy nie obejmuje jeszcze towarzystw czeskich w Ameryce istniejących, gdzie ich jest 14.

Zakład ortopedyczny Dra Edwarda Madejskiego we Lwowie przy ulicy Kopernika l. 13 — jedyny w kraju zakład gimnastyczno-leczniczy — przyjmuje dzieci różnego wieku tak dochodzące jak i na stałe pomieszkanie dla wzmocnienia wątłych organizacyj i poprawienia wad budowy ciała. Dyrektor-lekarz, który mieszka w zakładzie, gdzie i konsultuje, udziela bliższych szczegółów pod powyższym adresem.

Korespondencya Redakcyi:

Wszelkie listy i przesełki uprasza się adresować do Administracyi „Przewodnika“ l. 7. ul. Kurkowa.

☛ Dla ustalenia nakładu, prosimy o rychłe nadesłanie przedpłaty, a nie życzących sobie otrzymywać czasopisma o zwrot numeru.

*) Wedle spisu z r. 1869.

Odpowiedzialny Redaktor i Wydawca Dr. Tadeusz Żuliński. Z I. Związkowej drukarni, we Lwowie.